БУДЬ В КУРСЕ

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЛИПЕЦКА
ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА МБОУ СШ 68

эксклюзивный фоторепортаж с 1 сентября с. 2

делай упражнения, и спина тебя не подведёт с. 12

буллинг — что делать, если это случилось с. 14

готовимся к ЕГЭ без страха и упрёка с. 16

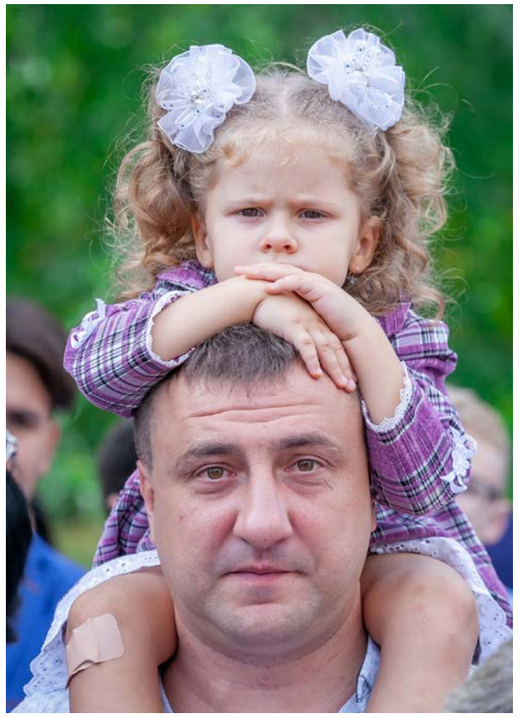
ФОТО В. ЕМЕЛЬЯНОВА

фоторепортаж с 1 сентября

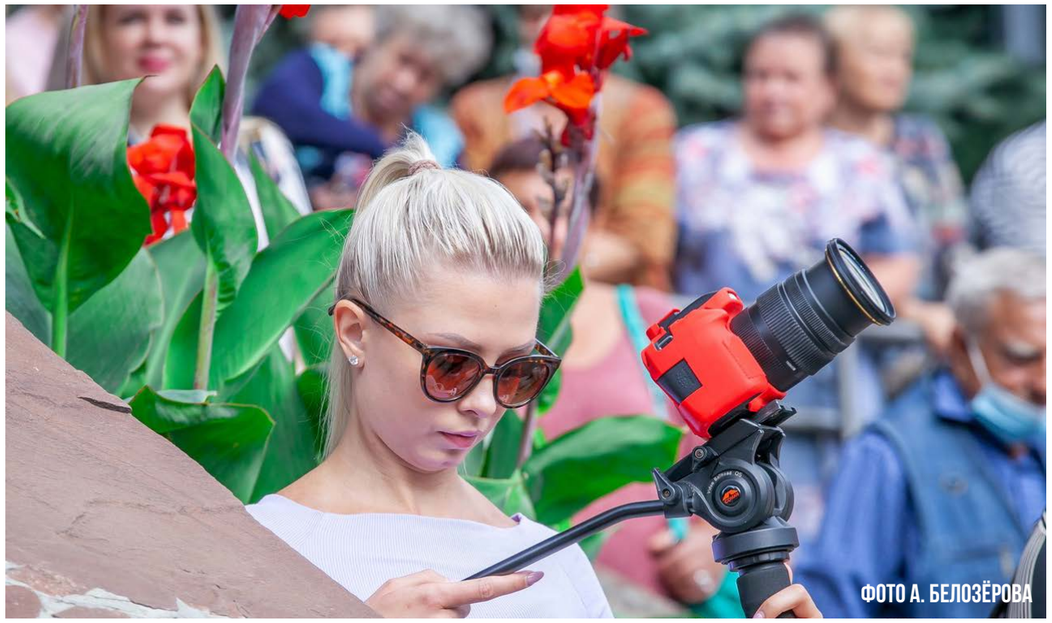
ВСЕ ЗА ПАРТЫ!

День знаний — это праздник для всех учеников, учащихся, студентов, их родителей. Но традиционно больше всего ему радуются те, кто в этот день впервые идет в школу или в вуз. Для первоклассников и первокурсников начинается совершенно новая жизнь.

Официально День знаний начали отмечать в СССР с 1984 года. До того, как 1 сентября получил статус государственного праздника, он был учебным днём. Хотя и начинался этот день с торжественной линейки, но затем проводились уже и обычные уроки. Первые лица государства 1 сентября традиционно поздравляют учителей и учеников с Днём знаний.



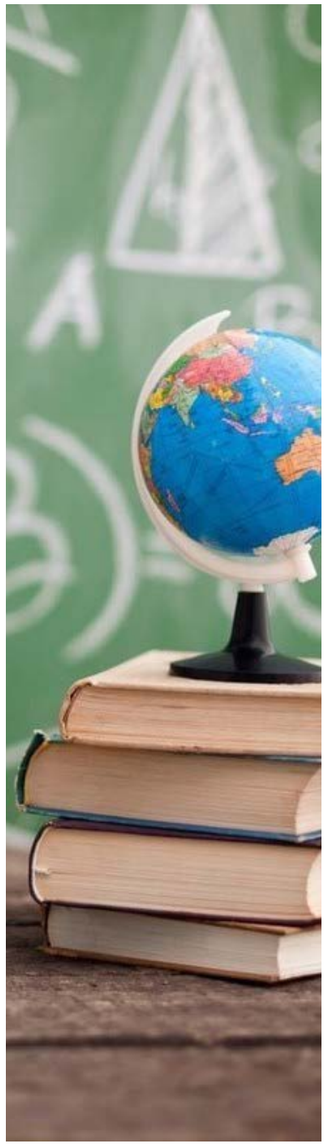
Можно сказать, что нет человека, который
не вспоминал бы день первого звонка, свою первую
учительницу и школьных друзей.



БУДЬ В КУРСЕ • ОКТЯБРЬ

Роберт Рождественский

УЧИТЕЛЯМ



Удачи вам, сельские и городские
уважаемые учителя,
Добрые, злые и никакие
капитаны на мостике корабля!
Удачи вам, дебютанты и асы, удачи!
Особенно по утрам,
когда вы входите в школьные классы,
Одни — как в клетку, другие — как в храм.
Удачи вам, занятые делами,
которых не завершить всё равно,
Накрепко скованные кандалами
Инструкций и окриков из гороно.
Удачи вам, по-разному выглядящие,
с затеями и без всяких затей,
любящие или ненавидящие
этих — будь они трижды… — детей.
Вы знаете, мне по-прежнему верится,
что если останется жить Земля,
высшим достоинством человечества
станут когда-нибудь учителя!
Не на словах, а по вещей традиции,
которая завтрашней жизни под стать.
Учителем надо будет родиться
и только после этого — стать.
В нём будет мудрость талантливо-дерзкая,
Он будет солнце нести на крыле.
Учитель — профессия дальнего действия,
Главная на Земле!

важно помнить

ЖУРАВЛИКИ МИРА

3 сентября в России объявлено Днем солидарности в борьбе с терроризмом. Памятная дата связана с трагическими событиями семнадцатилетней давности, когда в результате захвата в заложники детей, их родителей и учителей в школе №1 города Беслана погибло 334 человека.

Ученики нашей школы присоединились к акции «Бессмертные журавлики», она посвящёна Дню солидарности в борьбе с терроризмом. Сегодня он превратился в одну из опаснейших глобальных проблем и серьезную угрозу безопасности для всего мирового сообщества. К сожалению, Россия — не исключение.

Захват школы в Беслане — настоящая национальная трагедия и один из самых страшных терактов в мире. Здесь погибли дети, которые пришли в школу первый раз. Их старшие братья и сестры. Учителя и родители.

«Из любой точки города виден хотя бы один гроб, -писал журналист Дмитрий Соколов-Митрич, освещавший события в Беслане. Мужчины молчат, женщины кричат и реально рвут на себе волосы. Родственники погибших отрываются от своих мертвых только для того, чтобы выразить соболезнование таким же, как они».

Чтобы такое горе никогда не пришло в наши семьи, борьба с терроризмом должна стать важнейшей задачей государства.

Нам всем нужен мир!

Бумажные журавлики стали символом борьбы за жизнь ещё в XX веке

долгая история

БЕЗ ЦАРЯ В ГОЛОВЕ

Почему в Липецке до сих пор помнят народовольцев ?

Как вы думаете, что происходило сто лет назад на улицах, где вы сейчас гуляете? Легенда липецкого истфака, профессор ЛГПУ Леонид Земцов прошелся с нашими старшеклассниками по Нижнему парку. Он рассказал о событиях, которые разворачивались тут более ста лет назад.

«Здесь в июне 1879 года проходил съезд народовольцев», — такую надпись можно разобрать на памятнике, который установлен в дальней части парка. Он был поставлен в 70-х годах XX века, а его открытие приурочили к 100-летию со дня приезда народовольцев в наш город. Что они здесь делали?

Народники — участники революционных кружков — в наш город приехали обсудить, какими методами им вести свою борьбу с правительством дальше: агитировать или уже переходить к террору. Интересно, что обсуждение таких радикальных идей проходило довольно в мирной обстановке: о необходимости террора участники съезда говорили, гуляя по парку или катаясь на лодках.

Так в нашем городе появился самый спорный памятник: часто его называют единственным в мире памятником террористам. Он представляет собой несколько отдельных больших каменных плит, спаянных вместе железными кольцами. Сами плиты, или пилоны, как их еще называют, символизируют самых активных членов организации. Один из них, Андрей Желябов, позже станет организатором убийства императора Александра II.

«Именно поэтому, — рассказал Леонид Земцов, — в Липецке периодически появляются призывы демонтировать этот монумент. Но большинство горожан уже не считают, что у этого памятника есть какое-то политическое значение. Сейчас он для нас — только часть непростой истории нашего города и страны».

СПРАВКА БК : ПАМЯТНИК НАРОДОВОЛЬЦАМ БЫЛ ОТКРЫТ В ЛИПЕЦКЕ 17 ИЮНЯ 1972 ГОДА В ЧЕСТЬ СТОЛЕТИТИЯ СЪЕЗДА, АВТОР — Н. ПОЛУНИН

ЧТО ТАКОЕ ОСЕНЬ? ЭТО СУББОТНИК!

Пахнет свежестью и волей.
Небо в синем купоросе.
А у нас субботник в школе.
Мы в мешки сгребаем осень.

Ученики 7–8 классов привели пришкольную территорию в порядок. Это задача непростая: нужно убрать сухую траву, очистить газоны и прополоть клумбы. Повезло, что в день субботника была хорошая погода!

ВСЕ В САД

Ученики начальной школы побывали на самом красивом уроке

Как только устанавливается сухая и ясная погода, наших младшеклассников по традиции выводят на уроки в парк. Это отличный повод, чтобы размяться и поиграть в подвижные игры: ведь сидеть целый день за партой для шестилетних детей очень утомительно. Кроме того, в осеннем парке можно вспомнить подходящие к случаю стихи — в общем, от таких занятий столько пользы, что хорошо бы завести такую традицию и для старшеклассников.

будь в тонусе!

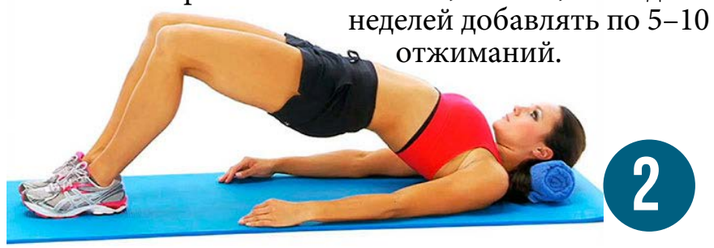
СПИНА

Зачем делать упражнения для спины?

ЗДОРОВАЯ И РОВНАЯ СПИНА ДАЕТ МАССУ ПРЕИМУЩЕСТВ, СРЕДИ КОТОРЫХ:
- **ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЙ В РАЙОНЕ ШЕИ, ПОЯСНИЦЫ, ЛОПАТОК;**
- **ПРОФИЛАКТИКА МЕЖПОЗВОНОЧНОЙ ГРЫЖИ;**
- **ВЫРАВНИВАНИЕ И РАЗГРУЗКА ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА;**
- **КРАСИВАЯ И РОВНАЯ ОСАНКА.**

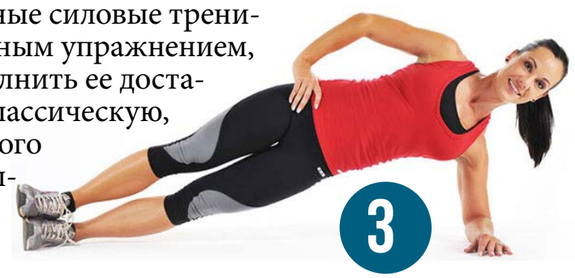
1. ОБРАТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ

Разместите на полу каремат или плед, лягте на спину и немного согните ноги в коленях. Дальше не спеша поднимайте таз так, чтобы ваша спина оказалась над полом максимально высоко. В таком положении замрите на пару секунд и опускайтесь на пол. Новичкам следует начать с 10 обратных отжиманий, а затем, с каждой неделей добавлять по 5–10 отжиманий.



2. ПЛАНКА В ЛЮБОМ ЕЕ ВИДЕ

Упражнения для спины, подразумевающие статическую нагрузку не менее важны, чем энергичные силовые тренировки. Планка как раз является статичным упражнением, но, не смотря на всю ее простоту, выполнить ее достаточно сложно. Можно делать планку классическую, боковую, на вытянутых руках. Плюс этого упражнения в том, что задействованными окажутся практически все группы мышц.

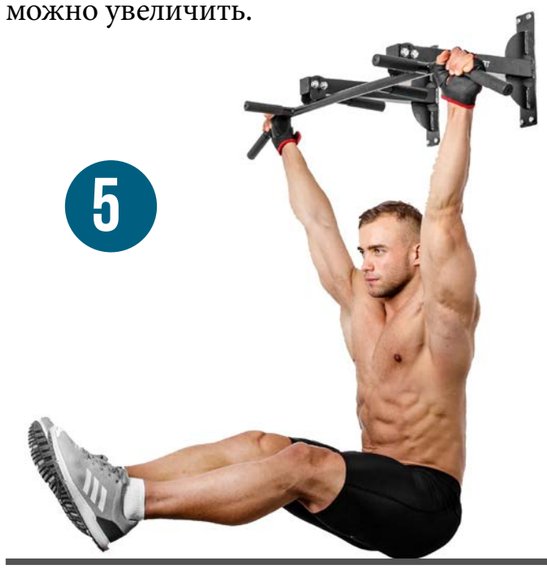


3. НАКЛОНЫ В СТОРОНУ

Выполняется такое упражнение для спины следующим образом. Ноги поставьте на ширину плеч, руки поднимите вверх и выполните широкий наклон в сторону. Не разгибаясь, сделайте еще несколько мелких наклонов, будто стараетесь согнуться сильнее. Затем проделайте такое же упражнение в другую сторону. Выполнять его можно достаточно долго, так как оно не несет в себе серьезной физической нагрузки.

4. ПТИЦА

Для этого упражнения следует выбрать удобную ровную поверхность, лечь на нее животом вниз. Затем постарайтесь оторвать от пола руки и ноги одновременно, выгибаясь в обратную сторону. Смотрите вверх по направлению рук, старайтесь продержаться в такой позе несколько секунд. С каждым разом такие упражнения для спины будут даваться все легче и время на их выполнение можно увеличить.



5. ТУРНИК

Не сложно догадаться, что здесь нужно найти любую планку, которая выдержит ваш вес и повисеть на ней несколько минут. Можно пребывать в состоянии покоя, а можно немного раскачиваться ногами из стороны в сторону. Главное правило – не прыгать с турника. Выбирайте такой, чтобы вы могли легко с него слезть, а главное - плавно встать на ноги.

ВНИМАНИЕ!
ЕСЛИ ТЫ ЗАБОТИШЬ ОБ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ТАК ЖЕ, КАК О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И ДАЖЕ БОЛЬШЕ, ДЛЯ ТЕБЯ ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:
- **15 НОЯБРЯ — ДЕНЬ ВТОРИЧНОЙ ПЕРЕРАБОТКИ**

В ЭТОТ ДЕНЬ В НАШЕЙ БУДЕТ ПРОХОДИТЬ КОНКУРС ПО СБОРУ МАКУЛАТУРЫ, БАТАРЕЕК И КРЫШЕК.
ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧИТ ПУТЁВКУ НА МАЛЬДИВЫ.

финансовая грамотность

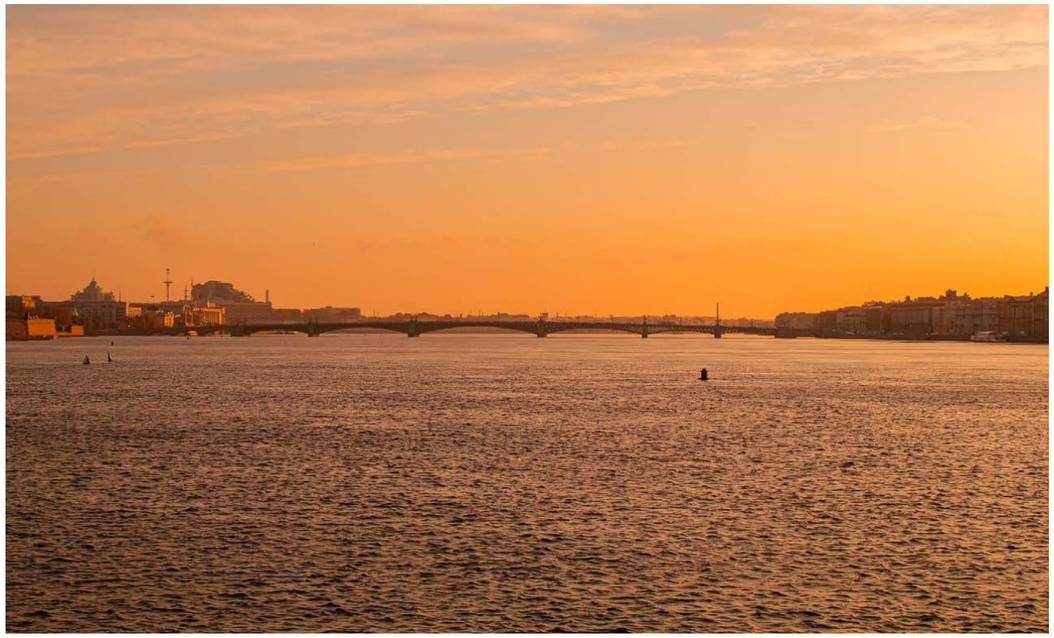
ДЕЛОВАЯ ИГРА

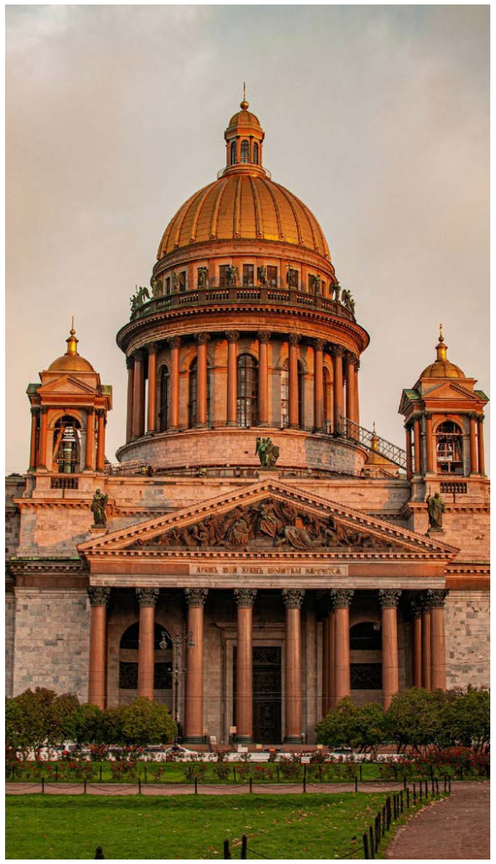
27 сентября в 11 « В» был проведён классный час, посвящённый финансовой грамотности, в форме деловой игры. Ребята разделились на 5 команд и решали задачи, которые были связаны с финансами и их ведением. В конце игры каждый получил новые знания и ценный опыт.

вне школы

ПЕТРА ТВОРЕНЬЕ

Во время октябрьских каникул 11 классы отправились на экскурсию в Санкт-Петербург





в людях

БУЛЛИНГ

Что это такое и как себя вести ?

Школьная травля (буллинг, от англ. bulling — запугивание, психологический террор) — форма жестокого обращения с ребенком, когда кто-то из соучеников причиняет физический или психический ущерб, систематически унижает ребенка, получая от этого удовольствие.

Вот что рассказывает об этом одна из учениц нашей школы. «Я отличалась от них, мне кажется, причина в этом, — говорит девушка, она попросила не называть ее имени. — Я не была особо общительной, и ко мне постоянно цеплялись. Пускали различные слухи, выставляли меня виновной перед учителем за те вещи, о которых я даже не знала. Пару раз в школьной столовой на меня «случайно» проливали чай. Интересно, что в старших классах травля сама собой сошла на нет, и сейчас мы спокойно общаемся. Я так и не поняла, что это было ».

В этой истории все закончилось хорошо, но так точно бывает не всегда. Поэтому закрывать глаза на эту проблему нельзя.

Во всем мире травля оценивается на уровне около 10–15%: это означает, что такой процент детей школьного возраста систематически подвергается буллингу.

Как же справиться с этой проблемой?

Не оставайтесь с ней один на один, расскажите учителям и родителям.

Артем Карапыш 11«А»

не боимся экзаменов

ЕГЭ

Как сдавать единый государственный экзамен без нервов ?

Если вы не боитесь ЕГЭ, значит, вам не сдавать его этим летом. Спокойно! Мы подскажем вам, на что обратить внимание, чтобы пережить эту процедуру.

1. Технические вопросы. Узнайте как проводится экзамен, что можно принести с собой, а что нельзя. Забытый паспорт или отсутствие калькулятора (который можно было принести) — это все совершенно ненужные мелкие неприятности.

2. Возьмите себя в руки. Избегайте панических атак, истерик и страхов. Если не справляетесь сами – обратитесь к психологу. Чтобы сдать экзамен, нужны не только знания, но и уверенность в себе!

3. Определитесь с приоритетами. Что хорошо идет, то и сдавайте: ведь это означает, что вы выбираете специальность, которая больше всего соответствует вашим склонностям. Что, если вы передумаете через несколько лет? Не страшно! Профессиональное развитие можно корректировать хоть всю жизнь: таковы современные тенденции.

4. Сделайте план-график подготовки: тайминг с промежуточными результатами. Будет виден объем, будет понятен темп, появится почва под ногами.

5. Если не все успели — не делайте из этого трагедии. Допустим, время кончилось. Оно все равно кончилось. И ваша реакция новую недельку не добавит. Вообще есть вещи, которые просто должны быть сделаны, а не «сделаны наилучшим образом». Помните об этом. Это всего лишь тест, а не конец света. Да, важный. Возможно. А может быть, и не слишком. Все зависит от дальнейших планов на жизнь.

6. Альтернативный план. Допустим, вы сделали все возможное, но в самый последний момент впали в ступор, и все провалили. Это бывает. Подготовьте план «Б».
Рассмотрите другие возможности: дистанционное образование, пересдача ЕГЭ — вариантов масса. Их больше, чем вы можете себе представить.

Такой план снизит тревожность и вернет возможность мыслить здраво и спокойно.

Этот номер для вас сделали:

Куратор проекта
Лыткина Светлана
Юрьевна

Корреспондент
Харламов Данил

Корреспондент
Драганова Полина

Главный редактор,
верстальщик
Артём Карапыш

Корреспондент
Бродюк Виктория

Фотограф
Маликов Евгений